

بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان بوشهر
مرکز توسعه آموزش پزشکی
دفتر نظارت و ارزشیابی
فرم طرح درس

نام و نام خانوادگی مدرس فاطمه برازجانی
رشته تحصیلی: تغذیه
آخرین مدرک تحصیلی: PhD
رتبه دانشگاهی: هیات علمی

رشته تحصیلی فراگیران: تغذیه
ترم: 4
مقطع: کارشناسی
تعداد فراگیران: 17

عنوان درس به طور کامل: تغذیه گروههای ویژه
نوع درس: تئوری عملی کار آموزشی تعداد واحد: 2
زمان شروع کلاس: مهر 94
زمان خاتمه کلاس: دی 94
تاریخ امتحان میان ترم: 94/9/10
پایان ترم: 5/11/94

مراحل ارزشیابی مرحله ای تکوینی
فعالیت دانشجو انجام تکالیف حضور و غیاب درصد از نمره نهایی
امتحان میان ترم 30 درصد از نمره نهایی
کوئیزهای انجام شده 10 درصد از نمره نهایی
امتحان پایان ترم 60 درصد از نمره نهایی
نوع امتحان میان ترم شفاهی تشریحی چند گزینه ای صحیح و غلط
نوع امتحان پایان ترم شفاهی تشریحی چند گزینه ای صحیح و غلط
جور کردنی
جور کردنی

شرحی از درس: این درس دانشجویان را با اصول تغذیه در گروههای ویژه شامل ورزشکاران و تغذیه در شرایط اضطراری و تغذیه در گیاه خواری و ارزیابی وضعیت تغذیه آشنا می سازد.

منابع اصلی تدریس درس مورد نظر:

1. اصول تغذیه کراوس و رژیم درمانی ترجمه فاطمه همایونی انتشارات خسروی 1391.
2. Human nutrition
3. Modern nutrition

اهداف کلی درس:

- 1) آشنایی دانشجو با تغذیه گروههای ویژه
- 2) آشنایی با مکانیسم انقباض نیاز به انرژی در سلولهای عضلانی
- 3) آشنایی با نیازهای تغذیه ای در ورزشکاران
- 4) آشنایی اصول تغذیه در شرایط اضطراری.
- 5)

*جلسه اول

نام مدرس: فاطمه برازجانی

عنوان مبحث: فیزیولوژی سلول عضلانی

1. انقباض سلولهای عضلانی را شرح دهد.
2. مصرف انرژی در سلولهای عضلانی را توضیح دهد.
3. روشهای تامین کننده انرژی برای سلولهای عضلانی را بداند.

روانی حرکتی

عاطفی

حیطه: شناختی

روش آموزشی: سخنرانی همراه با اسلاید و پرسش و پاسخ..

وسيله کمک آموزشی: کلاس درس، ویدئو پروژکتور

*جلسه دوم

نام مدرس: فاطمه برازجانی...

عنوان مبحث: مراحل تولید انرژی

1. مسیرهای تامین کننده انرژی و مسیر گلیکولیز بی هوازی و هوازی را شرح دهد
2. عوامل تعیین کننده در استفاده سلولهای عضلانی برای تامین انرژی را بیان کند.
3. اهمیت کنترل مایعات بدن را بداند.

- حیطه : شناختی عاطفی روانی حرکتی
- روش آموزشی: سخنرانی همراه با اسلاید-پرسش و پاسخ...
وسیله کمک آموزشی: ..کلاس درس و ویدئوپروژکتور...

*جلسه سوم

نام مدرس: فاطمه برازجانی..

عنوان مبحث: مصرف کربوهیدرات در ورزش

1. اهمیت کربوهیدراتها در ورزشکاران را توضیح دهد.

2. مایعات مورد نیاز در ورزشکاران را بداند.

3. دریافت مایعات در مراحل قبل و بعد از فعالیت ورزشی را بداند.

- حیطه : شناختی عاطفی روانی حرکتی
- روش آموزشی: سخنرانی همراه با اسلاید و پرسش و پاسخ....
وسیله کمک آموزشی: کلاس درس و ویدئو پروژکتور...

*جلسه چهارم

نام مدرس: فاطمه برازجانی..

عنوان مبحث: اهمیت درشت مغذی ها در ورزش

1. نیاز به کربوهیدراتها در مراحل مختلف فعالیت ورزشی را شرح دهد.

2. نیاز به پروتئین در ورزشکاران را بیان کند.

3. نیاز به چربی در ورزشکاران را بیان کند.

- حیطه : شناختی عاطفی روانی حرکتی
- روش آموزشی: سخنرانی همراه با اسلاید - پرسش و پاسخ..
وسیله کمک آموزشی: کلاس درس-ویدئو پروژکتور...

*جلسه پنجم و ششم

نام مدرس: فاطمه برازجانی..

عنوان مبحث: . مواد معدنی و املاح در ورزش

1- نیاز به مواد معدنی در ورزشکاران را توضیح دهد.

2- آهن و اهمیت آن در ورزشکاران (کم خونی و نیاز به آهن) را شرح دهد.

- 3- گروههای در معرض کم خونی و فقر آهن در بین ورزشکاران را بیان کند.
- 4- کلسیم و اهمیت آن در ورزشکاران را توضیح دهد.
- 5- ویتامین های محلول در اب و محلول در چربی در ورزشکاران را بیان کند.

حیطه : شناختی عاطفی روانی حرکتی

روش آموزشی: سخنرانی همراه با اسلاید - پرسش و پاسخ...

وسيله کمک آموزشی: کلاس درس - ویدئو پروژکتور...

*جلسه هفتم

نام مدرس: فاطمه برازجانی..

عنوان مبحث: فاکتور های ارگوژن در ورزش

1. عوامل ارگوژن در ورزشکاران را بداند.
2. عملکرد کافئین و کراتین را شرح دهد.
3. داروهای غیر مجاز و اثرات سوئی آنها در ورزشکاران را بیان کند.

حیطه : شناختی عاطفی روانی حرکتی

روش آموزشی: سخنرانی همراه با اسلاید - پرسش و پاسخ...

وسيله کمک آموزشی: کلاس درس - ویدئو پروژکتور...

*جلسه هشتم

نام مدرس: فاطمه برازجانی..

عنوان مبحث: تغذیه در وضعیت اضطراری

1. اصول تغذیه در شرایط اضطراری را بداند.
2. تعریف شرایط اضطراری را بیان کند.
3. بررسی وضعیت تغذیه در شرایط اضطراری را توضیح دهد.
4. سوء تغذیه پروتئین-انرژی در شرایط بحران را شرح دهد.

حیطه : شناختی عاطفی روانی حرکتی

روش آموزشی: سخنرانی همراه با اسلاید - پرسش و پاسخ...

وسيله کمک آموزشی: کلاس درس - ویدئو پروژکتور.

*جلسه نهم و دهم

نام مدرس: فاطمه برازجانی..

عنوان مبحث: فقر غذایی در بحران

1. کمبود ریز مغذی ها در شرایط بحران را شرح دهد.

2. انواع کمک های غذایی در شرایط اضطراری (تغذیه گروهها-تغذیه تکمیلی-تغذیه درمانی) را بیان کند.

حیطه: شناختی عاطفی روانی حرکتی

روش آموزشی: سخنرانی همراه با اسلاید-پرسش و پاسخ..

وسیله کمک آموزشی: کلاس درس-ویدئو پروژکتور..

*جلسه یازدهم

نام مدرس: فاطمه برازجانی..

عنوان مبحث: اصول مراقبت تغذیه ای در معلولان فیزیکی

1. نیازهای تغذیه ای معلولین را شرح دهد.

2. مشکلات شایع تغذیه ای (سوء تغذیه، یبوست، کم اشتها، از دست دادن آب بدن) در معلولین را بیان کند

حیطه: شناختی عاطفی روانی حرکتی

روش آموزشی: سخنرانی همراه با اسلاید-پرسش و پاسخ.

وسیله کمک آموزشی: کلاس درس-ویدئو پروژکتور.

*جلسه دوازدهم

نام مدرس: فاطمه برازجانی..

عنوان مبحث: اصول تغذیه در پیش دبستانی

1- تاثیر مواد مغذی مختلف را بر رشد و تکامل کودکان بیان کند.

2- نیازمندی به هر یک از مواد مغذی را در دوران کودکی شرح دهد.

3- مشکلات شایع تغذیه ای (چاقی و اضافه وزن-کم وزنی و نارسایی رشد-کمبود آهن-پوسیدگی دندان-آلرژی) دوران کودکی و ملاحظات تغذیه ای مناسب را بیان کند.

4- توصیه برنامه غذایی مناسب به همراه میان وعده های سالم را بیان کند.

حیطه: شناختی عاطفی روانی حرکتی

روش آموزشی: سخنرانی همراه با اسلاید-پرسش و پاسخ..

وسیله کمک آموزشی: کلاس درس-ویدئو پروژکتور.

*جلسه سیزدهم

نام مدرس: فاطمه برازجانی..

عنوان مبحث: اصول تغذیه در مدارس

اهداف اختصاصی:

1. اصول آموزش به مادران از اصول تغذیه صحیح کودکان سنین دبستان را بداند.
2. اصول آموزش به اولیاء مدارس در خصوص اصول تغذیه صحیح کودکان سنین دبستان را بداند.
3. نیازمندی به هر یک از مواد مغذی را در این دوران شرح دهد

روانی حرکتی

عاطفی

شناختی

روش آموزشی: سخنرانی همراه با اسلاید - پرسش و پاسخ..
وسيله کمک آموزشی: کلاس درس - ویدئو پروژکتور.

*جلسه چهاردهم

نام مدرس: فاطمه برازجانی..

عنوان مبحث: اصول تغذیه در گیاه خواری

1. انواع رژیم گیاهخواری را بیان کند.
2. فهرست اقلام غذایی مصرفی در رژیم را توضیح دهد.
3. فواید رژیم گیاهخواری را بیان کند.
4. کمبود ریز مغذی در رژیم را توضیح دهد..

روانی حرکتی

عاطفی

شناختی

روش آموزشی: سخنرانی همراه با اسلاید - پرسش و پاسخ...
وسيله کمک آموزشی: کلاس درس - ویدئو پروژکتور...

*جلسه پانزدهم

نام مدرس: فاطمه برازجانی..

عنوان مبحث: اصول تغذیه در سالمندی

- 1- تغییرات فیزیولوژیک دوران سالمندی را شرح دهد.
- 2- برنامه غذایی مناسب دوران سالمندی تنظیم کند.
- 3- نیازمندی به هر یک از مواد مغذی با افزایش سن را توضیح دهد.
- 4- ارزیابی کیفیت زندگی و امنیت غذایی را بیان کند.

روانی حرکتی

عاطفی

شناختی

روش آموزشی: سخنرانی همراه با اسلاید - پرسش و پاسخ...
وسيله کمک آموزشی: کلاس درس - ویدئو پروژکتور..